

ИНТЕРЕСНЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ МОЛОЧНЫХ БЛЮД

Вареники ленивые



Ингредиенты:

500 г творога,
4 ст. ложки пшеничной муки,
1 яйцо,
3 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки сливочного масла,
150 г сметаны.

Приготовление:

1. В протертый творог положить соль, сахар и муку. Все хорошо до образования однородной массы.
2. Разложенную на столе массу посыпать мукой, раскатать в пласт до толщины 1 см и разрезать на полоски шириной в 2,5 см.
3. Затем полоски в свою очередь нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы и уложить на деревянные лотки, посыпанные мукой.
4. Опустить в кипящую подсоленную воду, не переваривать. Подают горячими с маслом или сметаной.
5. Вареники ленивые можно полить медом, а сметану подать отдельно.

яйцо,
шо сме-
ной мас-

Желе "Разбитое стекло"

Ингредиенты:

Мармелад — разных цветов)
Сгущённое молоко
(или молоко жирность 6%) — 400 мл
Бесцветный желатин — 1 Штука (85 г.)
Количество порций: 10
Время приготовления: 8 ч. 00 мин.

Рецепт "Желе "Разбитое стекло":

Засыпьте мармелад в отдельную миску. В отдельной миске разведите 2 упаковки бесцветного желатина в 1/2 стакана холодной воды. После того как желатин растворится, добавьте 1/2 чашки кипячёной воды и растворите желатин полностью. Добавьте молоко хорошо перемешайте и охладите. Залейте лочной смесью цветные кубики желе и оставьте застывать на ночь. Порезьте на бики или другие формы и подавайте.



во-
ко,
мо-
ку-

Приятного аппетита!

Творожники с сахаром

Ингредиенты:

600 г творога,
4 ст. ложки пшеничной муки,
1 яйцо,
3 ст. ложки сахара,
2 ст. ложки сливочного масла,
100 г сметаны,
2 ст. ложки сахарной пудры,
ванилин, соль по вкусу.

Приготовление:

1. В протертый творог добавить яйцо, сахарный песок и пшеничную муку (половину нормы). Все это хорошо мешать до получения однородной массы.
2. На посыпанном мукой столе ладь творожники в форме круглых шек, толщиной в 1,5 см.
3. Обжарить их на масле с обеих до образования румяной корочки, чего поставить в жарочный шкаф на минут.
4. Готовые творожники положить на подогретую тарелку, посыпать сахарной пудрой. Сметану подать отдельно в соуснике.



сырое
муку
пере-
массы.
разде-
лепе-
сторон
после
5-6

Молочный кисель с ягодами

Это замечательный летний легкий десерт, приготовить который можно с любыми ягодами.

Ингредиенты:

Ягоды - любые — По вкусу
Молоко — 800 Миллилитров
Цедра апельсина (лимона) — 1 Шт
Яичный желток — 4 Штуки
Ванильный сахар, пакетик — 1 Шту
Сахар — 4 Ст. ложки
Картофельный крахмал — 2 Ст. лож
Количество порций: 8
Время приготовления: 1 ч. 00 мин

Описание приготовления:

1. Отделяем белки от желтков, затем в разотрем желтки с сахаром.
2. Затем добавляем крахмал и разво- смесь одним стаканом молока (молоко холодное). Молоко доводим до кипения. Затем огонь уменьшаем, чтобы кипело молоко не сильно. Подготовленную смесь вливаем в молоко тонкой струйкой. Постоянно помешиваем!
3. Теперь заваренный кисель надо снять с огня. Приготовим большую миску или тазик, наливаем туда холодной воды, и ставим туда кастрюлю с киселем. До полного остывания взбиваем кисель.
4. Добавляем в остывший кисель цедру и ванильный сахар, можно добавить миндальную или ванильную эссенции. По креманкам разливаем готовый кисель, и добавляем хорошо промытых и обсушенных ягод. Ягоды предварительно мож- но заморозить, так кисель будет еще более прохладным. В молочные кисели добавляют молоко, варенья, сиропы, сушеные или свежие ягоды.

Приятного аппетита!

Суп молочный

Для многих молочный суп ассоциируется либо с молочной рисовой кашей, либо с экзотическими блюдами из Франции и Швеции. А как насчет простого и здоро- вого овощного супа на молоке? Полезно и здорово!

Ингредиенты:

картошка — 3 Штуки (средние)
морковка — 3 Штуки (средние)
соль — 1 По вкусу
молоко — 2 Стакана
масло сливочное — 2 Ст. ложки
Количество порций: 2
Время приготовления: 30 мин.

Описание приготовления:

1. Картошку и морковку очистить, по- порезать на довольно крупные ломти.
2. Овощи сложить в кастрюльку и нуть на дно немного воды. Проварить полуготовности (5-7 минут). Воду не Тпосоливать по вкусу.
3. В полуготовые овощи влить молоко. отлично, если вы подогрете молоко в емкости, и вольте его в суп уже горя-
4. Кипятим суп еще минут 7-8 до готовности овощей. Помешиваем.
5. Разливаем по тарелкам. В каждую кладем по ложке масла и сразу же принима- емся за еду.

Вкуснатища!



миске

дим



мыть,
ки.
плес-
до
сливать.

Будет
другой
чим.
полной

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!»

— говорят родители своим детям.

Молоко — продукт природы №1, дающий здоровье, молодость, жизнь.

Взрослый человек, городской житель о молоке как-то подза- был: все больше пьют разные газированные напитки, чаи и кофе! Но...



Молочные реки

Просто удивительно, как это род человеческий до сих пор не вымер, питаясь из поколения в поколение ну если не чистым ядом, то все же пищей совершенно неподходящей.

Во всяком случае, с точки зрения современных взглядов на здоровый образ жизни. За последние полвека у ученых в опале оказалась чуть ли не вся наша привычная "продуктовая корзина": мясо, хлеб, масло, сметана, сыр, яйца, варенье, мед, картофель... Дошла очередь и до молока. Но тут как раз можно поспо- рить.

Пить?

Молоко является одним из самых бо-гатых по своему внутреннему содер-жанию продуктов питания - в нем присутствует более 100 необходимых нашему орга-низму веществ: 20 ами-нокислот, 20 витаминов, 25 жирных кислот, 30 мине-ральных солей, а так-же важные для обмена веществ фер-менты. Причем все эти вещества на редкость гармонично сочетаются друг с другом, так что не только легко усваиваются сами, но и облегчают процесс усвоения растительных бел-ков и жиров. Ну просто идеал!

Молоко достаточно калорийно - в 100 граммах содержится около 60 ккал, что позволяет нам утолить чув-ство голода, не слишком набивая свой желудок, как это приходится делать с овощами. И все же калорийно оно не настолько, чтобы нам приходилось считать каждый лишний глоток.

Конечно, древним ученым - а без их мнения в этом вопросе не обой-тись - в силу вполне объективных причин эти мелкие подробности бы-ли неизвестны. Что, однако, не меша-ло им относиться к молоку весьма уважительно, называя его "соком жизни" и "белой кровью". В айюрведе молоко также приветствуется - счита-ется, что оно очищает кровь, усилива-ет разум и память, освежает цвет ко-жи, улучшает потенцию и содержит в себе силу молодости. А в представле-нии йогов, переход на молочно-рас-тительную пищу - это залог здоровья и долголе-тия. И, наконец, наши ба-бушки (куда же без них), далекие от всех этих научных премудростей, от-носились к молоку недумсмысленно — как к эликсиру своего здоровья.

Или не пить?

Считается, что первобытный человек научился добывать себе молоко, при-ручив для этого диких туров - пред-ков современных коров, — где-то во 2-3 тысячеле-тии до нашей эры. Что ж, возможно. Если так, то очень сим-волично, что именно на рубеже 2-3 тысячелетий нашей эры благонадеж-ность этого древнейшего продукта питания вдруг оказалась под сомне-нием.

В 1978 году известный биохимик Том Кэмпбелл доказал, что способ-ность взрослого человека переваривать молоко есть результат генной мутации, кото-рой подверглись в основном жите-ли северных широт. Особый фермент, рас-щепляющий лактозу, ранее прису-щий лишь младенцам, стал сохранять-ся у них на протяжении всей жизни. В то время как у большинства взрослых жителей южных стран (Азии, Африки, Латинской Америки) этого фермента как не было, так и нет - что лишает их возможности усваивать молоко. Каза-лось бы, совер-шенно безобидное от-крытие, которое в очередной раз дока-зывает, что природа умна: лишив лю-дей достаточного количества овощей и фруктов в силу опреде-ленных клима-тических условий, она дала им моло-ко — настоящий поливита-минный комплекс, с которым не страшна даже самая долгая зима. Тем не менее вы-вод был сделан совсем другой: пить молоко — неестественно. А значит, вредно. Воистину, каждый видит лишь то, что он хочет видеть! Челове-чество с энтузиазмом приступило к сбору компрометирующих фактов о молоке. И вот уже ты, налив в ста-кан своего все еще любимого молока, вдруг неожиданно задумываешься: "Пить или не пить?"

От-вечать на этот вопрос мы не собираемся - слишком он спорный. Так что это придется сделать самостоятельно. Предлагаем необходимую для этого инф ормацию.

Материалы подготовлены инструктором по ФК МКДОУ №19 «Малышок».

Полную информацию о пользе МОЛОКА можно найти на сайте детского сада



«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» (основы ЗОЖ)

КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ

• **КАЗНИТЬ:** Молоко, как и любой продукт животного происхождения, повышает уровень холестерина в крови и тем самым способствует раз-витию атеросклероза.

ПОМИЛОВАТЬ: Однако даже животные жиры в определенных количест-вах нужны нашему организму. А в масле или, скажем, мясе их содержа-ся во много раз больше. Кроме того, как показали исследования, некото-рые жирные кислоты, содержащиеся в молоке (например, панотиновая), наоборот, способствуют сниже-нию уровня холестерина.

• **КАЗНИТЬ:** Взрослый человек плохо усваивает молоко, так как у него от-сутствует фермент, расщепляющий лактозу. Из-за чего в организме на-капливаются шлаки.

ПОМИЛОВАТЬ: Действительно, есть люди, которые не могут усваивать моло-ко из-за отсутствия этого фер-мента. Но они его и не пьют. Так как знают, что в противном случае их ждет немедленная и малопривлекательная реакция со стороны их кишечника. Но при чем здесь все остальные?

• **КАЗНИТЬ:** Молоко содержит закоди-рованную информацию, предназна-ченную для существа другого биоло-гического вида, а именно для теленка.

ПОМИЛОВАТЬ: Человек пьет молоко на протяжении вот уже нескольких тыся-челетий. Так что если бы ему и было суждено превратиться в козле-ночка или теленочка, то это бы давно уже случилось.

• **КАЗНИТЬ:** Кальций, содержащийся в молоке (за что мы, в частности, так его ценим), не усваивается нашим организмом. Поэтому молоко не мо-жет защитить нас от остеопороза.

ПОМИЛОВАТЬ: Действительно, наш организм не способен полностью усва-ивать кальций, содержащийся в моло-ке. Но только в том случае, если нам не хватает витамина D. При нормальных же условиях молоко способно полно-стью обеспечить наш организм этим важным элементом. Японские врачи, например, советуют японским жен-щинам для поддержания кальциевого баланса каждый день выпивать по од-ному стакану молока. А чем мы хуже?

КАЗНИТЬ: Казеин А1 - белок, входящий в состав коровьего молока, — способ-ствует возникновению ишемической болезни сердца, так как оказывает повреждающее действие на стенки артерий.

ПОМИЛОВАТЬ: Стопроцентно точного доказательства этой теории не существ-вует. И еще, ученые все той же Финлян-дии совершенно точно установили, что среди любителей молока рак толстой кишки встречается в несколько раз ре-же, чем среди тех, кто молоко не пьет.

КАЗНИТЬ: Молоко способствует об-разованию слизи в организме, осо-бенно в органах дыхания, и тем са-мым провоцирует развитие различ-ных болезней.

ПОМИЛОВАТЬ: Нет научных данных, которые смогли бы подтвердить спра-ведливость этого обвинения, - так что будем исходить из презумпции неви-новности. Тем более что с древних времен молоко во время многих бо-лезней использовалось в качестве эф-фективного лечебного средства.

КАЗНИТЬ: Молоко очень часто вы-зывает аллергию.

ПОМИЛОВАТЬ: Клубника - не реже. Что не умаляет ее достоинств.

• **КАЗНИТЬ:** Молоко обволакивает же-лудок и мешает нормальному перева-риванию другой пищи.

ПОМИЛОВАТЬ: Действительно, ино-гда, когда мы пьем молоко, у нас во рту образуется неприятный обвола-кивающий налет. Однако, попадая в желудок, молоко сворачивается, об-разуя творожистый сгусток, который при всем своем желании не сможет покрыть стенки всего желудка. Более того, считается, что молоко, наобо-рот, способствует лучшему усвоению растительной пищи.

• **КАЗНИТЬ:** Потребляя чужое молоко, мы тем самым эксплуатируем живот-ных.

ПОМИЛОВАТЬ: Коровы, которые не дают молока, идут на мясо.

Эликсир жизни

«Как кровь с молоком» — принято говорить о людях, пышущих здоро-вьем. И не даром. Ведь молоко — самый настоящий эликсир жизни!

Три-рода не создала другого более полезного для человека продукта. А со-гласно Аюверде — древнеиндийскому трактату о здоровье — молоко развивает в человеке нравственную чистоту, спокойствие и доброту. Не-даром в Индии *корова*, дающая этот ценнейший продукт, является *свя-щенным животным*. Вот несколько интерес-ных рецептов с использованием мо-лока, чтобы воспользоваться на-родной мудростью на благо себя и своей семьи!

Как пить - правильно?

маленькими глотками, а не залпом, иначе в желудке оно превратится в трудноперевариваемые комки; лучше кипяченое, теплое; при бессоннице — с медом, т.к. успокаивает; для лучшего вкуса и усвоения можно добавить пряности: ваниль, куркуму, кар-дамон.

Чье полезнее?

Еще древний философ Гиппократ отмечал, что молоко разных животных отли-чается по питательным и лечеб-ным свойствам. *Козье* и *кобылье* он рекомендо-вал при туберкулезе, *коровье* — при подагре и малокровии. Осо-бенно целебным считал молоко *ослиц*. Если коровье молоко по питательности близко к козьему, то в *овечьем* больше белка и жира. Кобылье молоко, напротив, содержит больше молочного сахара (лак-тозы) и меньше белка и жира, благодаря чему славится лечеб-ными свойствами. Не-даром, кумыс — кисломолочный напиток, приготовленный из кобыльего молока, называ-ют богатырским, дающим необыкновенную силу и здоро-вье.



СЕМЕЙСТВО МОЛОЧНЫХ

Справедливости ради надо от-метить, что все имеющиеся на сегодняшний день нападки в основном относятся к *просто-му* молоку. Что касается его кислых вари-антов, то к ним пре-тензий - если, конечно, не счи-тать эксплуатация животных - никаких нет. Что, вообще-то, странно, так как, скажем, все тот же кальций присутству-ет и здесь. Ну да мы не об этом. А о том, что простокваша, ке-фир, ацидофиль и другие кис-лятина действительно более комф ортны для нашего орга-низма, чем молоко. Через час после еды кисломолочные про-дукты усваи-ваются на 91% (их первооснова - лишь на 32%) и при этом сохраняют все прису-щие молоку полезные свойства.

«Кислое» здоровье

Чтобы удовлетворить потребность орга-низма в кальции, хватает двух стаканов молока в день. Настоящий концентрат составных веществ молока — творог, сыр и др. В среднем сыр содержит 30-45% жира, свыше 25% белков, важные органиче-ские соли и витамины. Молочная кислота в кисломолочных продуктах задержи-вает развитие гнилостных процессов в кишеч-нике и положительно влияет на про-цессы пищеварения. Благодаря приятному вкусу и аромату эти продукты улучшают аппетит, стимулируют выделе-ние желудочного и кишечного сока. Некоторые виды молочно-кислых бактерий, например, ацидофильные палочки, а также молочные дрожжи выделяют антибиотики, губительные для болезнетворных микробов. Кисло-молочные продукты полезны для лечения и профилактики атеросклероза, гипер-тонической болезни.



СЛАДКОЕ ЛЕТНЕЕ ЛАКОМСТВО

Легкое, тающее во рту, сладкое, с удивительным вкусом, порой самым экзотическим... Мороженое любил все и во все времена. Сегодня оно стало еще более разнообразным

В вафельных стаканчиках и сахар-ных рожках, эскимо и спиралях из сладкого льда всех оттенков радуги, в брикетах и ведерках — все это сладкое разнообразие мороженого придумано, чтобы жар-ким летним днем почувствовать себя счастли-вой. История мороженого насчитывает более трех тысячелетий. Как всегда, прав-да перемешана с мифами. Принято счи-тать, что родом "сладкий холод" из Китая. Мороженое тех времен — это смешанный со льдом или снегом подслащенный сок. В XIII веке оно пришло в Европу. Фран-цузские кондитеры добавили к традици-онному рецепту сливки — так появилось любимое всеми сливочное мороженое.

Сегодня весь мир просто сходит с ума по мороже-ному. При этом знаменитая фра-за "детям мороже-ное" — не самая актуальная, так как главные сла-стены — во-все не дети, а молодые женщины. Нашли мороженое особое применение и по-жилые люди: варят на нем каши — и вкусно, и полезно.



Пломбир или щербет?

Как выбрать «правильное» мороженое, чтобы полакомиться без вреда для фигуры и здоровья?

Посмотрим, где сколько жира и сахара.

Самое безобидное для фигу-ры - плодово-ягодное мороже-ное (щербет). Оно изготавлива-ется из фруктового пюре, сока и вовсе не содержит жиров. Желаящим похудеть стоит из-бегать пломбира - наиболее ка-лорийного вида мороженого.
НА ЗАМЕТКУ

• Из-за повышенного содержания сахара этот десерт противопоказан диабетикам.
• Если вы часто болеете ангиной, тонзиллитом или страдаете язвенной болез-нью, вам следует сов-сем отказаться от мороженого.

ВИД МОРОЖЕНОГО	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА, %	СОДЕРЖАНИЕ САХАРА, %	КАЛОРИЙ-НОСТЬ, ККАЛ
Плодово-ягод-ное (щербет)	-	25	120
Молочное	3-8	16	150
Сливочное	8-10	15	200
Пломбир	15	20	300

• Мороже-ное, в ко-тором молочный жир заменен смесью растительных жиров, менее калорийно, но содержит искусственные добавки, снижающие его питатель-ную ценность.
• Избегайте мороженого ярких цветов - в таком много искусственных кра-сителей.

ФАКТ. По статистике, в летний сезон каждые три се-кунды в мире продается одна порция мороженого.

Берегите зубную эмаль: не ешьте мороже-ное с го-рячим коф е